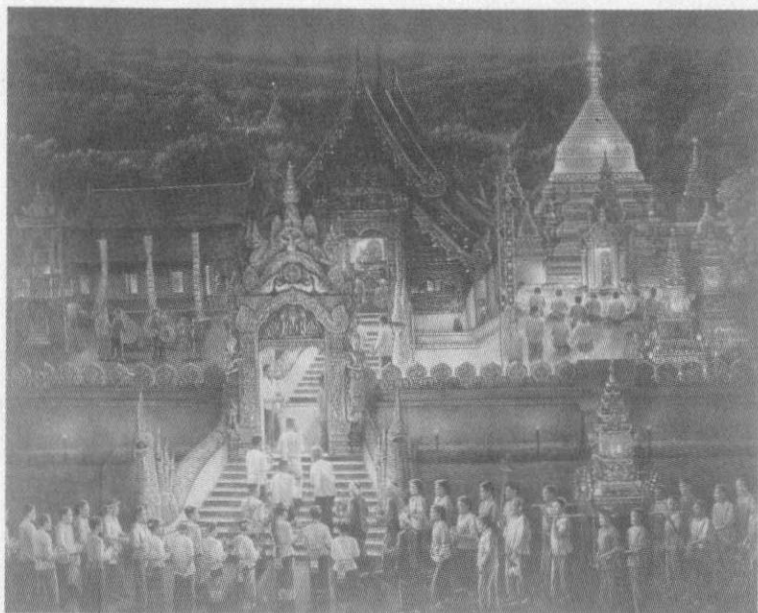
เคล็ดลับในการทำบุญ

สะอาด ศฤงค์ไพบูลย์



เคล็ดลับ ในการทำบุญ

สะอาด ศฤงค์ไพบูลย์



เคล็ดลับในการทำบุญ

สะอาด ศฤงคไพบูลย์

การออกกำลังกายแบบสายกลาง

ศ.นพ.เสก อักษรานุเคราะห์

อภินันทนาการ

จาก

ภาคนำทอง A.I.A.

คุณพัชรา หวังว่องวิทย์

คุณสุรศักดิ์ วิสุทธากุล

คุณพชศักดิ์ วิสุทธากุล

คุณสุพัชรา วิสุทธากุล

คำนำ

คุณสะอาด ศฤงคไพบูลย์ เป็นผู้สนใจใฝ่ในธรรม ศึกษาพระอภิธรรม และปฏิบัติธรรม ได้ทำเทปบรรยายเรื่อง **"เคล็ดลับในการทำบุญ"** ซึ่งมีสาระเนื้อหาเป็นประโยชน์มาก ลูกๆ ได้ถอดเทปม้วนนี้ และเนื่องจากคุณสะอาดเป็นผู้สนใจในการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ จึงได้ขออนุญาตและได้รับความเมตตาจาก ศ.นพ. เสก อักษรานุเคราะห์ ให้นำเรื่อง การออกกำลังกายแบบสายกลาง มาร่วมพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณสะอาด ศฤงคไพบูลย์ ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓

คุณสะอาด ศฤงคไพบูลย์ ได้จากโลกนี้ไปเป็นเวลา ๑๒ ปีแล้ว แต่ผลงานอมตะของท่านยังคงอยู่ เราจึงจัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการอีกเป็นครั้งที่ ๓ เพื่อสาธุชนผู้สนใจ และอุทิศเป็นเนื้อนาบุญแก่คุณสะอาดให้ได้เสวยสุขในทิพยสถานพิมาน ได้เลื่อนภพภูมิที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไป ตราบจนถึงซึ่งความสิ้นอาสวกิเลส ได้บรรลุมรรคผลนิพพานเทอญ.

พ.ญ. วิไลลักษณ์ ศฤงคไพบูลย์
น.พ. อรรถฤทธิ์ - พ.ญ. อมรรัตน์ ศฤงคไพบูลย์
น.พ. นิธิรัฐ - นางจอย ศฤงคไพบูลย์
นายไกรวุฒิ - นางอิชยา ศฤงคไพบูลย์
นายอาทิตย์ ศฤงคไพบูลย์

๑๒ ต.ค. ๒๕๔๕



สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชิเนติ
การให้ธรรม ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

เผยธรรมเผื่อแผ่ให้ เป็นทาน
มุ่งเมตตาสงสาร โลกกว้าง
มวลชนอยู่สุขสราญ สามัค-คีนา
ทานอื่นแม้นมาอ้าง อาจด้อยกว่ากัน

เคล็ดลับในการทำบุญ

สวัสดีครับท่านสาธุชนผู้มีเกียรติ

เรื่องที่ผมจะนำมาเรียนให้ทราบเกี่ยวกับเคล็ดลับในการทำบุญ เพื่อให้ท่านทราบว่าทำบุญอย่างไรจึงจะได้บุญเต็มเม็ดเต็มหน่วย ทั้งนี้เพราะว่าเท่าที่ผมสังเกตดู พุทธศาสนิกชนส่วนมากยังเข้าใจเรื่องทำบุญทำทานไม่ถูกต้อง ทำให้ได้บุญน้อยไปมากกว่าที่ควรจะได้อย่างน่าเสียดาย

พวกเรามักจะเข้าใจว่าการทำบุญ เผื่อชาติหน้ามีจริงบาปบุญมีจริงจะได้สบายเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ได้ขึ้นสวรรค์เป็นนางฟ้าเทวดา เพราะฉะนั้นบางทีเมื่อเราทำบุญใส่บาตรหรือบริจาคทานทีไร เรามักจะอธิษฐานกันว่า ชาติหน้ามีจริง บุญมีจริงละก็ ขอให้ได้ไปเกิดในตระกูลที่ร่ำรวยเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี หรือขอให้ได้ขึ้นสวรรค์ชั้นฟ้า บางทีเรายังอธิษฐานกันอีกว่า ขอให้ถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑

เราหารู้ไม่ว่าการอธิษฐานอะไรทำนองนี้แทนที่จะได้บุญเต็มเม็ดเต็มหน่วยได้ขึ้นสวรรค์สมกับที่ตั้งใจไว้ กลับจะกลายเป็นได้บุญน้อยลง บางทีได้บุญไปกับบาป หรือยิ่งกว่านั้น

การทำบุญบางอย่างเผื่อเรารู้เท่าไม่ถึงการณ์ละก็ ทำไปอาจจะได้บาปมากก็ได้

น่าแปลกนะครับท่านที่เคารพ เหตุไฉนทำบุญแล้วไม่ได้บุญ บางทีทำบุญกลับได้บาปอย่างนั้นน่าเสียดาย อุตส่าห์ลงทุนลงแรงทำบุญทั้งที แทนที่จะได้บุญเต็มที่บางทีอาจกลายเป็นได้บาป ยิ่งทำเป็นประจำบ่อยๆ แม้ว่าจะเป็นการทำบุญหรือทำบาป ถ้าทำเป็นนิสัยแล้วเรียกอาจิณกรรม

อาจิณ แปลว่า ประจำ

กรรม แปลว่า การกระทำ

มีทั้งทำดีหรือทำชั่ว ถ้าทำเป็นประจำจะติดเป็นนิสัยซึ่งมีทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล

อาจิณกรรมฝ่ายกุศล มีกำลังอำนาจสามารถผลักดันให้เราไปเกิดในที่ดีๆ ที่เรียกว่า**สุคติภูมิ** เช่นเกิดเป็นมนุษย์ที่ดีสกุลร่ำรวย สุขสบาย หรือเทวดา, นางฟ้าหรือพรหม แต่ในทางตรงข้ามถ้าเป็น**อาจิณกรรมฝ่ายบาป** คือฝ่ายอกุศลก็สามารถผลักดันให้เราไปเกิดในทุคติภูมิ คือไปเกิดเป็นสัตว์นรก, เปรต, อสุรกายหรือสัตว์เดรัจฉานก็ได้

ตามนิยามที่กล่าวมานี้ท่านสาธุชนก็จะเห็นว่าเรื่องการทำบุญนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและลึกซึ้ง ไม่ใช่เป็นเรื่องธรรมดาสามัญอย่างที่พวกเราเข้าใจกัน ด้วยเหตุนี้ละครับท่านที่ทำบุญทำทานอยู่เสมอ เช่นใส่บาตรเป็นประจำก็ดี จึงสม

ควรอย่างยิ่งที่จะได้ทราบเอาไว้นะครับ ทราบไว้ว่าท่านควรจะประพฤติตัวอย่างไรในเวลาทำบุญถึงจะเป็นการถูกต้อง เพื่อให้ได้บุญได้กุศลเต็มที่เต็มเม็ดเต็มหน่วย แล้วก็ได้ขึ้นสวรรค์ชั้นฟ้าสมความปรารถนาของท่าน บางทีอาจจะสงสัยก็ได้ว่าชาติหน้ามีจริงหรือเปล่า บุญและบาปมีจริงหรือ? นรกสวรรค์มีจริงหรือ? อะไรทำนองนี้ สำหรับเรื่องเหล่านี้นะครับ ถ้าเผื่อว่าท่านได้ศึกษาเรื่องธรรมะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอภิธรรม ซึ่งเป็นหลักธรรมะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบประกอบด้วยเหตุด้วยผล และคำอธิบายความเป็นไปตามธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ไว้อย่างลึกซึ้งแล้วละก็ท่านจะเชื่อเองละครับ เชื่อด้วยตัวของท่านเองทีเดียวว่า ชาติหน้าก็ดีชาติก่อนก็ดี วิบากของกรรมคือผลของบุญก็ดีของบาปก็ดี อะไรอย่างนี้ มีจริงแน่นอนนะครับ มีจริงอย่างไม่ต้องสงสัยเลย

พระพุทธเจ้าท่านก็ยืนยันในเรื่องเวียนว่ายตายเกิดนี้ไว้นะครับ เรื่องบุญเรื่องบาปนี่ด้วย คือท่านบอกเอาไว้ว่าคนบางพวกที่ทำความชั่วไว้นี่ไปนรก คนบางพวกที่ทำความดีไว้ไปสวรรค์ ส่วนท่านที่หมดกิเลสแล้วทั้งหลายนี่ย่อมไปนิพพาน พระพุทธเจ้าท่านว่าไว้อย่างนี้แล้วท่านยังบอกไว้อีกด้วยนะครับว่าทานที่ให้แล้วมีผล การเซ่นสรวงมีผล การบูชามีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่บุคคลทำดีทำชั่วมีอยู่ โลกนี้มีอยู่โลกหน้ามีอยู่

นอกจากนี้แล้วท่านยังบอกอีกว่า สัตว์ทั้งหลายตายแล้วจะต้องเกิดอีกอย่างแน่นอน ทั้งนี้เพราะตัณหาคือความโลภ ความยินดีติดใจนี่นะจะเป็นตัวนำเกิด ส่วนที่ว่าจะไปเกิดดีหรือไปเกิดเลวเพียงใดนั้นก็ขึ้นกับวิบากผลของกรรมที่ได้กระทำเอาไว้ คืออำนาจของบุญและบาปนั่นเองที่จะเป็นกำลังผลักส่งให้เราไปเกิดในชาติใหม่ภพใหม่ ซึ่งอาจจะเป็นสุคติภูมิหรือทุคติภูมิก็ได้

ส่วนภพภูมิต่างๆ ที่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนเกิดเวียนตายกันอยู่อย่างไม่รู้จักจบสิ้นนี่นะ มีอยู่ด้วยกันทั้งหมดถึง ๓๑ ภูมิด้วยกันนะครับ มนุษย์เรานี่นะเป็นเพียงภูมิหนึ่งใน ๓๑ ภูมินี้เท่านั้นเอง ๓๑ ภูมินี่แบ่งเป็น**ทุคติภูมิ** คืออบายภูมิซะ ๔ ภูมิด้วยกัน ซึ่งเป็นภูมิของ**สัตว์นรก**, **อสุรกาย**, **เปรต** และก็**สัตว์เดรัจฉาน**

ส่วนที่เหลืออีก ๒๗ ภูมินับเป็น**สุคติภูมิ**นะครับ คือเป็นภูมิที่ได้แก่**มนุษย์** ๑ ภูมิ **เทวดา** ๖ ภูมิ แล้วก็**พรหม**อีก ๒๐ ภูมิ สัตว์ทั้งหลายที่**จุติ** จุติคือตายนะครับ สัตว์ทั้งหลายที่จุติไปแล้วก็จะต้อง**ปฏิสนธิ** คือเกิดในภพภูมิใดภพภูมิหนึ่งใน ๓๑ ภูมินี้แหละครับ เกิดดีหรือเกิดเลวก็แล้วแต่อำนาจกรรมที่ตนได้สะสมเอาไว้ในอดีตจะมาผลักดันไป เพราะฉะนั้นถ้าเผื่อว่าเราเป็นพุทธศาสนิกชนแต่เพียงชื่อ คือนับถือพุทธศาสนาเพราะพ่อแม่ปู่ย่าตายายของเรานับถือ แต่

ตัวเราเองนะไม่ได้สนใจศึกษาเล่าเรียนแล้วก็ไม่เข้าอกเข้าใจ ไม่เข้าใจเรื่องราวของธรรมะให้ถูกต้องตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างนี้ละก็นับว่าเสี่ยงอันตรายอย่างยิ่ง แล้วก็น่าเสียดายที่เราเกิดมาพบกับพระพุทธศาสนาทั้งที แล้วเราไม่ได้อาศัยพระพุทธศาสนาให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเราเลย

เวลาเราตายจากโลกนี้ไปแล้วนะครับ การที่เราจะไปเกิดในที่ดีๆ คือที่สุคติภูมินั้นนับว่ามีโอกาสน้อยมากครับ เพราะว่าเราไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ให้ถูกทิศถูกทางนั่นเอง เพราะฉะนั้นอาจไปสู่ทุคติภูมิคือที่เลวๆ นะได้ง่ายกว่าเยอะ เพราะว่าทางไปสู่ทุคติภูมิคือไปเกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย แล้วก็สัตว์เดรัจฉานนี่ไปได้ง่ายครับ ก็เปรียบเหมือนกับว่าไหลตามกระแสน้ำไปไม่ต้องออกแรงพายเลยก็ไปได้ เพราะฉะนั้นถ้าเผื่อว่า อย่างว่าอยู่บ้านเฉยๆ นี่นะครับอยู่เฉยๆ ไปวันๆ หนึ่งก็อย่าคิดนะครับว่าจะไม่มีบาป กิเลส ตัณหานี่นะมันรบกวนอยู่ตลอดเวลาครับ ให้ทำบาปโดยเราไม่รู้สึกตัวทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ใจ เช่นอย่างว่าถ้าเผื่อเราด่าลูกหลานนี่ก็บาปแล้ว ยิ่งลูกหลานเถียงเราด้วยแล้วละก็เราก็เลยยิ่งบาปใหญ่ โกรธเกลียดอิจฉาริษยานินทาว่าร้ายใครต่อใครนี่ก็บาปทั้งนั้นแหละครับ ยิ่งถ้าเผื่อว่าอยู่บ้านแล้วเราไปฆ่ามดฆ่าปลวกฆ่าแมลงสาปด้วยแล้วก็เลยยิ่งบาปเข้าไปใหญ่ นี่แหละครับอยู่บ้านเฉยๆ ก็บาปได้ถ้าเราไม่ได้ศึกษา

เล่าเรียนธรรมะให้เข้าใจไว้บ้างละก็ โอกาสที่เราจะได้ขึ้นสวรรค์จึงมีน้อย พระพุทธเจ้าท่านถึงได้บอกเอาไว้ว่า สัตว์ที่ไปเกิดในสุคติภูมินั้นน่ะมีจำนวนน้อยนัก เปรียบได้เท่ากับเขาโคเท่านั้น แต่จำนวนสัตว์ที่ไปเกิดในทุคติภูมิมากมายก่ายกอง เปรียบเหมือนกับขนโคคือมีจำนวนมากกว่าเขาโคมากมายนัก

เนื่องจากเรื่องบุญเรื่องบาปซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อนแล้วก็ลึกซึ้งอย่างนี้ ผมจึงอยากจะขอให้ท่านสาธุชนทั้งหลายโปรดตั้งใจฟังเรื่องที่ผมจะบรรยายต่อไปนี้ให้ดีนะครับ เผื่อว่าท่านจะได้เข้าใจเรื่องการทำบุญให้ถูกต้อง ตามหลักของธรรมะ รับรองครับว่าท่านจะได้รับประโยชน์เหลือหลายจากเรื่องนี้ เพราะล้วนแต่เป็นเรื่องที่ท่านควรจะต้องทราบทั้งนั้น เมื่อท่านทราบแล้วจะได้เป็นหลักประกันว่าเมื่อท่านทำบุญครั้งใดก็จะได้รับกุศลผลบุญอย่างเต็มที่ทุกครั้งแล้วก็จะได้ไม่หลงไปทำบาป เปรียบเสมือนกับการสะสมเสบียงอาหารนะครับ สะสมอาหารให้เพียงพอกับการเดินทางอันแสนไกลในอนาคตภายหลังจากท่านได้ลาโลกนี้ไปแล้ว

เรื่องเคล็ดลับในการทำบุญที่ผมจะบรรยายต่อไปนี้ผมได้อาศัยรวบรวมมาจากหลักธรรมะที่ได้มีแสดงไว้ในหนังสือหลักธรรมะที่เชื่อถือได้และก็ที่มีอยู่ในพระอภิธรรมอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง

บุญคืออะไร

ก่อนอื่นนะครับขอให้เรามาทำความเข้าใจเสียก่อนว่าบุญคืออะไร ในภาษาบาลีนี่เขามีคำอธิบายเอาไว้ว่าการกระทำใดที่ชำระสันดานของเราให้ขาวสะอาดการกระทำนั้นชื่อว่าบุญ หรือถ้าจะพูดโดยความหมายทั่วๆไปแล้วบุญก็**คือความดี** คือความประพฤติชอบทางกายวาจาใจนั่นเอง ได้แก่การทำบุญด้วยการบริจาคทาน ทำบุญด้วยการรักษาศีล แล้วก็การทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คำว่าบุญกับกุศลนี่เป็นคำที่มีความหมายเหมือนกันนะครับหมายความว่าอย่างเดียวกัน **การทำบุญ**นี่เป็นการกระทำความดีทางกายเช่น บริจาคทาน คือเป็นเรื่องของการให้ หรือบริจาควัตถุสิ่งของ ส่วน**การทำกุศล**นั้นเป็นเรื่องทำดีทางใจครับ คือทำใจให้เป็นกุศลนั่นเอง

การทำบุญทำกุศล นี่มีได้หลายอย่างที่สำคัญๆ ได้แก่

๑. การบริจาคทาน

๒. การรักษาศีล

๓. การเจริญภาวนา

แต่การทำบุญทำกุศลนี่จะต้องกระทำให้ถูกต้องตามหลักธรรมะครับ ถ้ากระทำโดยหลับๆ ตื่นๆ ไม่รู้จุดมุ่งหมายก็ดี ไม่รู้วิธีการที่ถูกต้องก็ดี เช่นใส่บาตรตามๆ กันไป หรือไปวัดฟังเทศน์ทุกวันพระแต่ไม่รู้เรื่องอย่างนี้ก็จะได้บุญได้กุศลน้อยกว่าที่ควรจะได้ซึ่งน่าเสียดาย เมื่อเราทราบว่าการทำ

บุญทำได้หลายวิธีอย่างนั้นแล้วก็จำเป็นที่ท่านสาธุชนจะต้องทำความเข้าใจ และทราบรายละเอียดและวิธีการอันถูกต้องในการทำบุญแต่ละชนิดเอาไว้ด้วยครับ ทีนี้ผมจะได้กล่าวถึงการทำบุญด้วยการบริจาคทานก่อนนะครับ

การบริจาคทาน เป็นการให้ทรัพย์สิ่งของของเราเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เป็นการบริจาคตามฐานะกำลังความสามารถและตามศรัทธาของเรานั่นเอง การบริจาคทานจึงแบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับครับ คือ

๑) การบริจาคที่ต่ำกว่าฐานะของเรา ทางธรรมะเรียกว่า **ทาสทาน**

๒) การบริจาคที่เสมอกับฐานะของเรา คือมีระดับเดียวกันกับที่เรากินเราใช้อยู่เป็นประจำ เรียกว่า **สหายทาน**

๓) การบริจาคที่ดีกว่าสูงกว่าที่เรากินเราใช้ เรียกว่า **สามีทาน** เพราะฉะนั้นสามีทานจึงมีอานิสงส์แรงกว่าสหายทาน และสหายทานก็มีอานิสงส์แรงกว่าทาสทาน แต่อย่างไรก็ตาม ทาสทานนี่ถึงแม้จะเป็นการทำบุญเล็กๆ น้อยๆ แต่ก็ทำได้ง่ายกว่าและก็บ่อยครั้งกว่า เพราะฉะนั้นผลบุญจากทาสทานนี้เมื่อรวมๆ กันเข้าเป็นระยะเวลายาวนานแล้วจึงไม่ใช่เล็กน้อย พระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่าผู้ใดเทน้ำล้างจานหรือน้ำล้างชามลงในน้ำคร่ำหรือลงหลุมโสโครก โดยคิดว่าสัตว์ที่อาศัยอยู่ในนั้นจะได้ยังชีพก็ยังได้บุญ นี่ท่านตรัสไว้อย่างนี้ครับ

เพราะฉะนั้นการทำบุญเล็กๆ น้อยๆ นี่เราจึงไม่ควรที่จะมองข้ามไปเสีย

ส่วนสามีทานนั้นหรือการบริจาคที่ดีกว่าสูงกว่าที่เรากินเราใช้นั้น เมื่อเวลาให้ผลก็จะมีกำลังแรงคือได้เกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาชั้นสูง และจะได้รับของกินของใช้ที่ปราณีตเป็นที่ถูกใจ แต่ว่าการทำสามีทานนี่ไม่จำเป็นจะต้องสิ้นเปลืองเงินทองมากมายเกินไปเสมอไป อย่างเช่นว่าการใส่บาตรทำบุญเลี้ยงพระ ถ้าท่านตั้งใจทำอาหารด้วยมือของท่านเองแล้วก็ทำอย่างปราณีตบรรจงเป็นพิเศษก็จัดได้ว่าเป็นสามีทานครับ

แล้วขอให้ท่านสังเกตเอาไว้ด้วยว่าคนสองคนนี่ถ้าแม้ว่าบริจาคทานด้วยทรัพย์สิ่งของราคาเท่าๆ กัน เช่นสมมติว่าสิบบาทเหมือนกันก็อาจจะได้รับบุญกุศลไม่เท่ากันก็ได้ คือผู้ที่มีฐานะด้อยกว่าจะได้บุญมากกว่าครับ และผู้ที่บริจาคทานถูกต้องตามหลักธรรมะก็จะได้บุญมาก กว่าผู้ที่บริจาคโดยไม่ถูกต้อง การบริจาคทานถูกต้องตามหลักธรรมะนี่นะครับคือเคล็ดลับที่จะทำให้ได้กุศลผลบุญเต็มเม็ดเต็มหน่วย

สิ่งสำคัญที่เราจะทราบและยึดถือปฏิบัติก็คือว่า**ในการบริจาคทานหรือบำเพ็ญทุกครั้ง จะต้องตั้งเจตนาบริจาคด้วยความตั้งใจจริงครับ** คิดจะให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับอย่างแท้จริงต้องมีเจตนาที่ดีด้วยทั้งก่อนทำขณะกำลังทำและก็เมื่อทำบุญ

นั้นๆ เสร็จลงไปแล้ว เจตนาก่อนทำบุญทางธรรมะเรียกว่า **ปุพพเจตนา** ส่วนเจตนาขณะกำลังทำบุญเรียกว่า **มุญจนเจตนา** ส่วนเจตนาเมื่อทำบุญเสร็จแล้วก็เรียกว่า **อปราปรเจตนา** เจตนาที่ดีก็คือมีความตั้งใจดีไม่ประกอบด้วยความตระหนี่ลังเลใจ ไม่ประกอบด้วยความโลภความโกรธหรือความไม่พอใจเสียใจหรืออวดร่ำอวดรวยอะไรอย่างนี้ และก็ไม่ประกอบด้วยความโง่ความหลงผิดไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาป ไม่เชื่อนรกไม่เชื่อสวรรค์เหล่านี้เป็นต้น หรือถ้าจะพูดอย่างสั้นๆ ก็คือว่าใน**การทำบุญในครั้งใดก็ตามเราต้องพยายามทำจิตให้ผ่องแผ้วเป็นกุศล** ตลอดเวลาครับ **อย่าให้อกุศลจิตเข้ามาเจือปน** ทั้งนี้ก็เพื่อให้ได้กุศลจิตเกิดขึ้นเป็นแถวเป็นแนวติดต่อกันไปโดยไม่มีอกุศลจิตเกิดเข้ามาสลับเจือปนอยู่ด้วย ทำเช่นนี้จึงจะได้ผลบุญ คือกุศลวิบากอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง ก็คล้ายๆ กับถ่านไฟฉายนั่นแหละครับ ถ้าต่อเรียงกันไปเป็นแถวเป็นแนวก็จะได้กำลังแรงมีแสงสว่างมาก แต่ถ้าเผื่อว่ามีถ่านที่ไม่ดีบางก้อนมาต่ออยู่ปนด้วยละก็ ก็จะทำให้กำลังแรงลดลงได้แสงสว่างก็จะน้อย

ฉะนั้น**หลักเกณฑ์ในการทำบุญ**ก็คือ ต้องให้จิตใจเป็นกุศลต่อเนื่องกันไปโดยตลอด โดยอย่าให้มีอกุศลจิตเจือปนนั่นเอง ทีนี้ก็ขอให้เรามาพิจารณาดู ทำบุญทำทานสัก ๒ หรือ ๓ ข้อนะครับเพื่อจะได้มีความเข้าใจดียิ่งขึ้นคือว่า

สมมติว่าจะให้สตางค์ขอทานเราหยิบเงินออกมาแล้วจาก

กระเป๋าเรา ๒ บาท แต่เกิดเสียดายขยักเอาไว้ให้ไปจริงๆ บาทหนึ่ง หรือว่ากำลังจะบริจาคเงินรวมทอดกฐินอย่างนี้ ควักเงินออกมาแล้ว ๒๐ บาทตั้งใจจะให้อยู่แล้ว แต่เปลี่ยนใจขยักเอาไว้ให้ไปเพียง ๑๐ บาทเท่านั้นเพราะเห็นว่าคนอื่นๆ เขาให้กันเพียงคนละ ๑๐ บาทเท่านั้น อย่างนี้ก็แสดงว่าเรามีมุญจนเจตนาไม่ดีครับ คือมีเจตนาขณะกำลังทำงานนั้นไม่ดีมีจิตเป็นอกุศล คือมีความตระหนี่ซึ่งเป็นอกุศลจิตเข้ามาเจือปน ผลบุญที่เราจะได้รับจึงน้อยลงกว่าควรจะได้

หรือไม่ก็ตอนใส่บาตรพระตอนเช้าๆ นี่ก็ใส่แกงส้มมะละกอหรือผัดมะละกอทุกที เพราะที่บ้านมีต้นมะละกอหลายต้นกินไม่หมดเสียดายเลยเอามาใส่บาตรใส่ซะหลายวัน อย่างนี้แสดงว่าทั้งปุพพเจตนาคือเจตนาก่อนทำบุญและมุญจนเจตนาคือเจตนาขณะกำลังทำบุญไม่ดีทั้งสองอย่างครับ เพราะมีความตระหนี่ซึ่งเป็นอกุศลจิตเข้ามาเจือปนเช่นกัน แต่ทั้งนี้ผมก็ไม่ได้หมายความว่าใส่บาตรด้วยแกงส้มมะละกอหรือผัดมะละกอนี่จะได้บุญน้อยหรือบาปปะปนนะครับ แต่ผมหมายถึงว่าเจตนาในการใส่บาตรที่ยกตัวอย่างมานี้นะไม่ดีเพราะว่ามีความเสียดายมะละกอ เหลือกินเลยเอามาใส่บาตร แล้วก็ใส่ซะหลายวันติดๆ กัน เพราะจะทิ้งก็เสียดายนี่มันอย่างนี้

อีกตัวอย่างหนึ่งก็คือเวลาทำบุญทีไรมักจะอธิษฐานว่าเจ้าประคุณถ้าชาติหน้ามีจริงบุญมีจริง สวรรค์มีจริงละก็ขอ

ให้กุศลผลบุญครั้งนี้ดลบันดาลให้ลูกช้างได้ไปเกิดเป็นลูกเศรษฐี มหาเศรษฐีหรือไปเกิดเป็นเทวดานางฟ้าด้วยเทอญ นี่อธิษฐานกันอย่างนี้ ผิดหลายอย่างเลยครับ อย่างแรกก็คือมี**โมหะ**คือความโง่ความหลงเข้าครอบงำ คือสงสัยเรื่องชาติหน้าชาติก่อน สงสัยเรื่องผลบุญผลบาป สงสัยเรื่องนรกสวรรค์อะไรอย่างนี้ นี่ทำบุญเผื่อๆ เอาไปไว้อย่างนั้นเองคล้ายๆ กับซื้อล็อตเตอรี่ แถมยังมีโลภะอีกด้วย คือความโลภเข้ามาเจือปนมาก เพราะทำบุญโดยหวังจะได้เป็นเศรษฐีเป็นเทวดานางฟ้า นี่อย่างนี้ก็นับว่าเป็นการค้ากำไรเกินควรครับ อย่างนี้แสดงว่ามุญจนเจตนาคือเจตนาขณะกำลังทำบุญไม่ดี คือมีทั้งโลภะและโมหะ ซึ่งเป็น**อกุศลจิต**เจือปน บุญที่จะได้รับมีบาปปนจึงลดกำลังลงมากอย่างน่าเสียดายครับ

อีกตัวอย่างหนึ่งก็เช่นสมมติว่าอุตส่าห์ตื่นแต่เช้าจะใส่บาตรพระ เกิดโมโหเด็กคนใช้ ไปปลุกแล้วไม่ยอมตื่นต้องหุงข้าวเองเลยหุงไหม้ไปหน่อย ต้องหุงใหม่อีกเลยออกไปใส่บาตรสาย ทำให้เกิด**ความไม่พอใจ**เพราะใส่บาตรไม่หมด เกิดความเสียใจขุ่นมัวใจ เช้านั้นเลยลูกหลานเข้าหน้าไม่ติด นี่**ทำบุญอย่างนี้ได้บาปมากกว่าได้บุญ**ครับ ทั้งๆ ที่ปุพพเจตนาก็ดีอุตส่าห์ตื่นแต่เช้า หลังจากนั้นแล้วทั้งมุญจนเจตนาและก็อปราปรเจตนาไม่ดีครับ บอกบุญไม่รับทั้งวันเลยได้บาปตลอด เพราะจิตเป็นอกุศลมีโทสะเจตสิกเข้าประกอบ ผมอยากจะ

เรียนให้ท่านสาธุชนที่เคารพทราบเอาไว้ด้วยนะครับว่าโทสะนี่นะร้ายนัก ร้ายมากกว่าที่เราคิดไว้มาก ถ้าไม่ได้เรียนธรรมะก็ไม่รู้ ผู้ใดก็ตามถ้าเผื่อว่าเป็นคนเจ้าโทสะหรือโกรธเกิดโทสะง่ายจนเป็นนิสัยนี่จิตเป็นอกุศลขุ่นมัวแทบจะตลอดเวลา ทุกครั้งที่มีโทสะนี่จิตโทสะ ก็จะสร้างรูปร่างหน้าตาของผู้นั้นให้น่าเกลียดน่ากลัวทุกที ไม่มีใครเขาอยากจะเข้าใกล้ ถ้ามีโทสะจริตอย่างนี้จนเป็นนิสัยนะครับ ทางธรรมะเขาเรียกว่า **อาจิณกรรม** เวลาจะตายนะครับที่ทางธรรมะเขาเรียกว่าเข้าเขต **มรณาสันนกาลและมรณาสันนวิถี** จิตของผู้นั้นจะได้โทสะเป็นอารมณ์ครับ เพราะหัดเอาไว้จนเคยเป็นนิสัย แล้วก็นอกจากนั้นก็จะเกิดนิมิตคือเห็นภาพหรือไม่ก็ระลึกถึงแต่เรื่องที่เลวร้ายต่างๆ นานา เพราะฉะนั้นพอจุติวัฏเกิดขึ้นคือตาย อำนาจโทสะที่สะสมไว้ทั้งหมด ซึ่งมีกำลังมากนี้ก็จะผลักดันอาจจะผลักดันให้ลงนรกได้ เพราะธรรมชาติของโทสะจิตนั้นนะจะไปนรก ทั้งนี้เพราะนรกเป็นภพภูมิที่สัตว์ดุร้ายที่มีโทสะจริตทั้งหลายจะต้องไปเกิดไปรับกรรมอยู่ที่นั่น ถ้าหากว่าไม่ถึงขั้นตกนรกนะครับ คือโทสะยังมีกำลังอำนาจไม่เพียงพอ แล้วก็เผอิญบุญนำเกิดนี้ชาติหน้าเป็นมนุษย์ก็จะมีรูปร่างหน้าตาอัปลักษณ์ เพราะจิตใจโทสะมันเคยสร้างรูปร่างหน้าตาอัปลักษณ์เอาไว้แล้วบ่อยๆ จนเป็นนิสัย

ทีนี้ขอยกตัวอย่างการทำบุญไว้อีกสักตัวอย่างหนึ่งนะครับ

ถ้าเราทำบุญเพื่อเอาหน้า ทำบุญเพื่ออวดชาวบ้านให้เห็นว่าเรานี้ร่ำรวย เรานี่เป็นเศรษฐีใจบุญหรือทำบุญเพื่อเอาชนะผู้อื่นอย่างนี้ก็ได้บุญน้อย เพราะว่ามี**มานะเจตสิก**ซึ่งเป็นฝ่ายอกุศลเข้าครอบงำจิตใจ **มานะ**นี้คือความยกตัวถือตัว, อวดสวย, อวดโก้, อวดเก่ง, อวดดี, อวดรวย ดูถูกผู้อื่นอะไรอย่างนี้นะครับ มานะนี่จะเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลตัวหนึ่งในกลุ่มโลภะเป็นบาปครับ ใครมีมานะมากๆ เกิดชาติหน้าจะต่ำต้อยเข็ญใจและก็ไร้เกียรติ

ยิ่งกว่านี้อีกตัวอย่างนะครับ ถ้าทำบุญเพราะมีอำนาจราชศักดิ์จัดงานทำบุญขึ้นเพื่อหวังประโยชน์หรือหวังผลกำไรที่จะได้จากการเรี่ยไรเงินผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชาก็ดี หรือจากพ่อค้านักธุรกิจก็ดี หรือไม่ก็รับอาสาวัดจัดงานทอดกฐินหรืองานบุญอื่นๆ เพื่อที่จะได้อ้างชื่อวัดอ้างชื่อสมภารหรือว่าอ้างชื่อพระเถระผู้ใหญ่เรี่ยไรเงินทำบุญส่วนหนึ่ง เอาเข้ากระเป๋าซะส่วนหนึ่ง อย่างนี้เป็นบาปทุจริตครับ บาปฐานยักยอกทรัพย์เป็น**ทุจริตสาม คือทั้งวจีทุจริต, กายทุจริตและมโนทุจริต** มีผลเป็นบาปหนักที่มีอำนาจนำเกิดในอบายภูมิหรือทุคติภูมิ คือไปเกิดเป็นเปรตครับ เป็นเปรตที่ต้องอดอยากหิวโหยตลอดเวลาในชาติหน้าและก็อาจจะชาติต่อๆ ไปอีกหลายชาติ ผลบาปที่ผลักดันเสือกใสให้ไปเกิดทุคติภูมิทั้งสี่คือ นรก เปรต อสุรกาย แล้วก็สัตว์เดรัจฉานนี้มีชื่อเรียกทางธรรมะว่า **อุเบกขา**

สันตีรณอกุศลวิบากครับ ชื่อยาวนะครับ อุเบกขาสันตีรณอกุศลวิบากตัวนี้แหละครับ ที่นำสัตว์ไปเกิดในอบายภูมิ ทีนี้ถ้าเผื่อว่า**ทำบุญโดยมีโมหะ** คือความหลงผิดครอบงำคือว่าไม่เชื่อเรื่องบาป มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเอามาทำบุญเอามาเซ่นไหว้ เช่นเวลาบวชลูกชายอย่างนี้ หรือว่าเวลาทำบุญวันเกิดครบรอบ ๕ ปีนี่ มีฐานะดีก็เลยจัดงานฉลองกันใหญ่โต สั่งฆ่าวัวฆ่าควายฆ่าหมูตายไปซะหลายตัว แถมยังเลี้ยงสุรายาเมาเป็นที่เอิกเกริก การทำบุญอย่างนี้ก็ได้บาปปนมาก โดยเฉพาะบาปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตนี้เป็นบาปทุจริตครับ โดยเฉพาะ**การฆ่าสัตว์ใหญ่**ที่มีประโยชน์เช่นช้าง ม้า วัว ควายนี้จะเป็นบาปที่มีอำนาจมาก เป็นพวก**อุเบกขาสันตีรณอกุศลวิบาก**สามารถผลักดันให้ไปเกิดเป็นสัตว์นรกได้

ส่วนบาปจากฆ่าสัตว์เล็กเช่น เป็ด ไก่ เอามาทำบุญเซ่นไหว้นี้ สั่งเขาฆ่าก็เหมือนกันนะครับ เหมือนกับเราลงมือฆ่าเองน่ะแหละ ถ้าเผื่อทำเสมอๆ บ่อยๆ เป็นอาจิณกรรมคือทำจนเป็นนิสัยนี้ ก็มีอำนาจมากสามารถนำเกิดในทุคติภูมิคือเป็นสัตว์นรกได้เหมือนกันนะครับ

ทีนี้ถ้าเผื่อว่าดื่มสุรายาเมาหรือเสพยาเสพติดจนเป็นนิสัยทำตนให้เป็นคนขาดสติสัมปชัญญะอยู่เสมอๆ เป็นอาจิณนี้โดยไม่มีความรู้สึกรับผิดชอบอะไรเลยอย่างนี้ รู้จักใช้ชีวิตเพียงแต่แค่การกินการนอนแล้วก็การเสพเมถุนเท่านั้น อย่างนี้

ก็เป็นบาปมีอำนาจมากไม่ใช่เล่นนะครับ คือให้ผลเป็นชนิดอุเบกขาสันตีรณอกุศลวิบากเหมือนกัน มีอำนาจสามารถนำเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานได้เพราะว่าชอบประพฤติปฏิบัติทำนองเดียวกับสัตว์เดรัจฉาน คือไม่รู้จักผิดชอบชั่วดีอะไรนั่นเอง

แต่ถ้าเผอิญเคยทำบุญเอาไว้มากเหมือนกันแล้วก็เผอิญอำนาจบุญเป็นฝ่ายนำเกิด ก็จะเกิดเป็นคนชั้นต่ำครับ หรือไม่งั้นก็เป็นเทวดาชั้นต่ำพิกลพิการ อาจจะพิการทางร่างกายได้สารพัดอย่าง ถ้าฆ่าสัตว์เอาไว้มากหรือพิการทางจิตใจเช่นเป็นบ้า ปัญญาอ่อนนี้ ถ้าเผื่อว่าดื่มสุราหรือเสพยาเสพติดให้ขาดสติสัมปชัญญะอยู่เสมอๆ ผลบาปที่มีอำนาจนำเกิดเป็นคนพิกลพิการนี้ ทางธรรมะเรียกว่าอุเบกขาสันตีรณอกุศลวิบากดีขึ้นหน่อยครับ คือไม่ถึงกับไปเกิดในอบายภูมิแต่ก็ต้องเกิดเป็นคนชั้นต่ำหรือเทวดาชั้นต่ำที่ไม่สมประกอบมาแต่กำเนิด

ท่านสาธุชนที่เคารพครับ ผมอยากจะยกตัวอย่างอีกสักตัวอย่างหนึ่งนะครับ เพราะว่าเป็นตัวอย่างที่ทำให้เห็นว่าแม้ว่าจะทำบุญทำกุศลขนาดใหญ่ๆ เสียเงินเป็นจำนวนมากๆ ก็ไม่แน่ครับว่าจะได้บุญได้กุศลมากเสมอๆ ไป อย่างเช่น บางคนมีฐานะดีแล้วก็มีโอกาสทำบุญชนิดที่มีกำลังมากๆ แต่กลับได้บุญน้อยอย่างน่าเสียดายจริงๆ เพราะมีบาปปนมากเช่นบริจาคทรัพย์บำรุงโรงพยาบาล หรือสร้างตึกให้โรงพยาบาล

หรือสร้างโบสถ์สร้างวิหาร หรือสถานที่ปฏิบัติธรรม หรือไม่อย่างนั้นก็บริจาคที่ดินให้วัดหรือให้เป็นสาธารณประโยชน์อะไรอย่างนี้ การทำบุญชนิดนี้ความจริงได้บุญมาก ผลบุญนี้จัดเป็น**พวกโสมนัสมหากุศลวิบาก**ที่มีกำลังแรงมาก สามารถที่จะนำเกิดเป็นมนุษย์ที่ร่ำรวย มีความสุขสบายหรือไม่งั้นก็เกิดเป็นเทวดาได้ แต่ผู้ทำบุญชนิดนี้ก็มักจะพลาดโอกาสได้อย่างน่าเสียดาย เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ รู้เท่าไม่ถึงการณ์อย่างไร ที่ว่ารู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็คือว่า **เมื่อบริจาคทรัพย์ไปแล้วเกิดมาคิดเสียดายภายหลังครับ** เช่นเพราะว่าที่ดินที่บริจาคให้วัดนั้นต่อมาราคาสูงขึ้นหลายเท่า จึงเกิดความเสียดาย คิดขึ้นมาทีไรเสียดายเสียใจทุกที

และก็เนื่องจากเป็นทรัพย์สินเงินทองจำนวนมาก ความเสียดายเลยรุนแรงสะกิดใจให้ต้องคิดบ่อยๆ คิดทีไรจิตก็เป็นอกุศลทีนั้น เพราะโทสจริตความเสียดายความไม่พอใจ และก็ความเสียใจเข้าประกอบทุกครั้ง เลยไม่ได้ขึ้นสวรรค์ครับ ทั้งๆ ที่ลงทุนเอาไว้มาก ถ้าจะพิจารณาดูแล้วนี่ ปุพพเจตนา คือเจตนาก่อนทำบุญก็จัดว่าดี มุญจนเจตนา คือเจตนาขณะที่ทำบุญก็จัดว่าดี แต่อปราปรเจตนานี่ซิ คือเจตนาภายหลังการทำบุญไปแล้วนี่แย่ครับ กลายเป็นไม่ดีขึ้นมาภายหลังเพราะความเสียดาย

อปราปรเจตนานี้มีกำลังแรงกว่าปุพพเจตนาและมุญจน

เจตนา เพราะเกิดได้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นเหตุให้อกุศลจิตนี่เกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นเวลายาวนาน บางทีตั้งหลายปีก็ยังไม่ลืมเลย จึงทำให้บุญนี่ถอยกำลังลงมากอย่างน่าเสียดายจริงๆ นะครับ ด้วยเหตุนี้แหละครับ สำหรับท่านที่มีฐานะดีและก็มีโอกาสที่จะทำบุญชนิดแรงๆ ได้อย่างนี้ ขอให้ระวังในข้อนี้ไว้นะครับ คืออย่าทำบุญอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คืออย่าทำอย่างหลับๆ ตื่นๆ มีเงินมากก็ทุ่มเข้าไปหวังจะได้ขึ้นสวรรค์ หรือเพื่ออวดความร่ำรวย ทางที่ถูกที่ควรคือ ก่อนจะทำบุญนี่จะต้องลงทุนลงแรงมากๆ ขอให้ตั้งปุพพเจตนาให้ดี ศึกษารายละเอียดเสียก่อนจะได้ไม่พลาด ไม่ถูกหลอกลวงให้เสียใจ แล้วก็ตัดสินใจให้แน่นอนว่าจะบริจาคเงินทองสักเท่าไรจึงจะสบายๆ ไม่เกินกำลัง จะได้ไม่มานึกลังเลใจทีหลังขณะทำบุญ และก็ไม่นึกเสียดายคราวหลัง ทำบุญอย่างนี้นะครับ ถ้าหากว่าทำบุญถูกตามหลักธรรมะแล้วละก้อ นึกขึ้นมาทีไรก็จะมีความชื่นชมโสมนัส อิ่มเอิบใจแล้วไม่ลืมง่ายๆ ทำให้มีอปราปรเจตนาที่ดีมาก นึกขึ้นมาเมื่อใดก็เกิดความโสมนัสก็เป็นกุศลทุกครั้ง

บุญที่จะได้จากอปราปรเจตนานี่มีกำลังแรงและให้ผลยาวนาน ในชาติหน้าจะมีความสุขความสบายในปัจฉิมวัย คือในบั้นปลายของชีวิตครับ อย่างไรก็ตามการทำบุญชนิดแรงๆ ที่ก่อให้เกิดโสมนัสนี่ยังมีอีกมากครับ ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่คนที่

มีฐานะร่ำรวยก็สามารถที่จะทำบุญชนิดที่ก่อให้เกิดโสมนัสยินดีไม่ลืมง่ายๆ ได้เหมือนกัน เช่นเผอิญเราไปพบนกที่เขากำลังจะฆ่าทำกินเป็นอาหาร เราก็ซื้อนกตัวนั้นเอาไปปล่อย หรือไปตลาดพบกุ้งพบปลาที่ยังเป็นๆ ยังแข็งแรงใส่อ่างวางขายอยู่ พวกปลาเหล่านี้ต้องตายแน่นอนถ้าไม่ช่วยเอาไว้ เราก็ช่วยซื้อปลาไปปล่อยเสีย หรือไปโรงพยาบาลเผอิญพบคนไข้อนาถาที่กำลังจะเป็นจะตาย เราก็ซื้อยาซื้อเลือดช่วยชีวิตเขาไว้ หรือบางทีหน้าหนาวนอนกลางคืนหนาวจับขั้วหัวใจตื่นขึ้นมาเราก็ออกไปหาซื้อผ้าห่มเอาไปแจกคนยากคนจน

การทำบุญทำทานอย่างนี้จัดได้ว่าเป็นบุญแรงเหมือนกันนะครับ ภายหลังการทำบุญชนิดนี้แล้ว เราจะไม่ลืมง่ายๆ นึกขึ้นมาทีไรก็จะมีแต่ความโสมนัสยินดี คือมีอปราปรเจตนาดีมากนั่นเอง เป็นเดือนเป็นปีก็ไม่ลืมนึกทีไรก็ได้บุญทุกที นึกสิบครั้งก็ได้บุญสิบครั้ง นึกถึงร้อยครั้งก็ได้บุญร้อยครั้ง แต่ท่านที่เคารพท่านควรจะทราบไว้ด้วยนะครับว่าการทำบุญแล้วเกิดโสมนัสยินดีเช่นนี้ จะต้องเกิดโสมนัสยินดีขึ้นมาจริงๆ ไม่ใช่แกล้งทำเช่นให้เงินทอดกฐินไป ๑๐ บาท หรือให้ขอทานไปบาทเดียวแล้วก็กลับมาบ้าน แกล้งนึกดีใจโสมนัสยินดี เพื่อให้ได้บุญมากๆ อย่างนี้ก็ไม่ได้บุญครับ แต่จะได้บาปแทนเพราะมีโลภะคือความโลภที่มาครอบครองจิตใจ

ในการทำบุญบริจาคทานนี้ นอกจากเราจะต้องคิด

บริจาคด้วยใจบริสุทธิ์ให้เป็นประโยชน์ต่อผู้รับที่แท้จริง จะต้องตั้งเจตนาให้ดีครับ อย่าให้มีโลภะและโทสะเข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากนี้แล้วยังมีข้อสำคัญอีกข้อหนึ่งที่เราจะขาดไม่ได้เป็นอันขาดในเวลาการทำบุญนั่นคือการพิจารณาธรรมให้ถูกต้อง เพื่อให้เกิดปัญญาขจัดโมหะอวิชชา คือความไม่รู้และความหลงผิดออกไปเสียจากจิตใจของเราในขณะที่เราทำบุญทุกครั้ง วิธีการพิจารณาที่ถูกต้องตามหลักธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาขจัดโมหะอวิชชาออกไปจากจิตใจขณะทำบุญเช่นนี้ก็คือ เมื่อเวลา **จะทำบุญขอให้ท่านตั้งจิตมั่น**อย่าให้จิตกระสับกระส่าย แล้วก็พิจารณาอย่างนี้ครับว่าสัตว์ทั้งหลายรวมทั้งตัวเราเองและรวมทั้งผู้ที่รับทานหรือรับของถวายจากเราต่างมีกรรมมาแต่กำเนิด มีกรรมเป็นใหญ่มีกรรมเป็นหัวหน้า ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่วล้วนเป็นได้ตามอำนาจแห่งกรรมปรุงแต่งทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาอย่างนี้ข้อหนึ่งแล้ว ทีนี้เราก็พิจารณาต่อไปอีกข้อหนึ่งครับ ว่า**บรรดาสิ่งทั้งหลายทั้งที่มีชีวิตก็ดีไม่มีชีวิตก็ดีเราผู้ให้ทานก็ดี ผู้รับทานก็ดี ของบริจาคก็ดีและกุศลจิตของเราที่เกิดขึ้นอยู่นี้ก็ดี ล้วนแต่เป็นอนิจจังคือไม่เที่ยง** เกิดแล้วก็ดับไป**เป็นทุกข์** คือต้องเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หยุดนิ่งไม่ได้ และก็เป็น**อนัตตา** คือไม่ใช่ตัวตนคนสัตว์แต่อย่างใด แล้วก็บังคับบัญชาก็ไม่ได้ด้วย **แต่กุศลผลบุญนั้นไม่เสื่อมสลาย จะต้องได้รับในอนาคตอย่างแน่นอน** พิจารณาอย่างนี้อีกข้อหนึ่ง เมื่อพิจารณาทั้งสองข้อเสร็จแล้ว จึงทำ

บุญนั้นๆ ลงไป เช่นใส่บาตรก็ดี ทอดกฐินก็ดี ถวายเงินให้วัด บริจาคเงินเพื่อการกุศล อะไรอย่างนี้ก็ดีขณะนั้นเราจะได้ชื่อว่ามันมีปัญญาเข้าประกอบในการทำบุญครับ ที่เราพิจารณาตอนแรกเกี่ยวกับเรื่องกรรม ว่าสัตว์ทั้งหลายย่อมมีกรรมมาแต่กำเนิด มีกรรมเป็นใหญ่ ทำกรรมดีย่อมได้ดี ทำกรรมชั่วย่อมได้ชั่ว ถ้าเผื่อให้เกิดปัญญาที่ทางธรรมเรียกว่า **กรรมสกตาญาณ**

กรรมสกตาญาณ คือปัญญารู้เกี่ยวกับเรื่องกรรมว่ากรรมให้ผลได้จริงๆ ส่วนที่เราพิจารณาในข้อที่สองว่า สิ่งทั้งหลายล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นก็เพื่อให้เกิดปัญญาครับที่ทางธรรมเรียกว่า **วิปัสสนาปัญญา**

วิปัสสนาปัญญานี้คือ ปัญญาที่รู้เกี่ยวกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายเป็นไตรลักษณ์ครับ คือไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลงและบังคับไม่ได้

ท่านสาธุชนที่เคารพ ยากไหมครับ พยายามหัดพิจารณาบ่อยๆ ทำนองเดียวกันนี้ แต่ไม่ใช่ว่าเป็นการท่องจำนะครับ ท่องจำไม่ได้ ต้องใช้วิธีพิจารณาครับ สำหรับคำพูดหรือสำนวนนั้นไม่สำคัญ สำคัญแต่ว่าขอให้ท่านรู้ความหมายของการพิจารณาก็แล้วกัน คือให้รู้ว่าเรากำลังพิจารณาเรื่องผลของกรรมมีจริง และของทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่ไม่จีรังยั่งยืน จะให้เป็นไปตามใจเราก็ไม่ได้ แต่ถ้าเป็นการบริจาค

ทานเล็กๆ น้อยๆ เช่น การให้เงินยาจกวณิพกก็ดี หรือหยอดเงินลงในกล่องเรี่ยไรก็ดี เราก็อธิษฐานง่ายๆ สั้นๆ ก็ได้ครับว่า

สัตว์ทั้งหลายล้วนแต่เป็นไปตามอำนาจกรรมปรุงแต่ง และเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฉะนั้นขอให้กุศลผลบุญครั้งนี้ จงทำลายกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะ ออกไปจากจิตของข้าพเจ้าด้วยเทอญ

อธิษฐานอย่างนี้ก็ได้ครับ ค่อยสั้นหน่อย เห็นไหมครับท่านสาธุชนที่เคารพ ตามที่ผมได้เรียนให้ท่านได้ทราบมานี้ท่านก็จะเห็นว่าการทำบุญนั้นมีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งอย่างไร ไม่ศึกษาเล่าเรียนก็ไม่มีวันหรอกครับที่จะรู้ได้

ผมขอสรุปอีกครั้งครับ คือ **ตอนทำบุญแต่ละครั้งนั้นขอให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้** :

๑) **ตั้งเจตนาให้ดี** คือให้ดีทั้งปุพพเจตนา (เจตนาก่อนทำ) มุญจนเจตนา (เจตนาระหว่างทำ) อปราปรเจตนา (เจตนาที่ทำแล้ว) คิดว่าการบริจาคครั้งนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริจาคอย่างแท้จริง

๒) **ทำใจให้ผ่องแผ้ว ให้ปราศจากโลภะและโทสะ** คือไม่ต้องการผลประโยชน์อะไรทั้งนั้นจากการทำบุญครั้งนี้ มุ่งหวังเพียงเพื่อสละกิเลสอย่างเดียว

๓) **พิจารณาหลักธรรมให้เกิดปัญญา** รู้เรื่องกรรมและวิปัสสนาญาณ คือรู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าทำบุญอย่างนี้ ท่านก็จะได้รับผลบุญเต็มที่ พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสรับรองเอาไว้ครับว่า เมื่อก่อนที่จะให้ทานขอจงเป็นผู้มีใจที่ดี เมื่อกำลังให้อยู่พึงยังจิตให้เลื่อมใส เมื่อให้แล้วจงเป็นผู้มีใจยินดีนี้เป็นความสำเร็จแห่งบุญ ครับทำบุญอย่างนี้ทุกครั้งให้เป็นอาจิณกรรมหรือเป็นนิสัย ก็เป็นอันหวังได้ว่าเมื่อท่านจากโลกนี้ไปแล้วก็จะได้ไปเกิดภพภูมิที่ดีๆ สมหวัง ปรารถนาอย่างแน่นอนครับ เพราะกุศลวิบากหรือผลบุญที่ท่านสะสมเอาไว้นี้มีอำนาจจริงๆ และเป็นกำลังนำส่งท่านไปสู่สุคติได้โดยไม่ต้องสงสัย ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็จะเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี คิดอะไรก็เป็นเงินเป็นทองไปทั้งนั้น หรือมิฉะนั้นก็ไปเกิดเป็นเทวดานางฟ้าในสวรรค์ เสวยทิพย์สมบัติ มีกายทิพย์สวยงาม ไม่มีการเจ็บไข้ได้ป่วย และไม่มีการแก่ชรา อย่างมนุษย์เรานี้ เพราะฉะนั้นทำบุญทำกุศลไว้เถอะครับ สะสมเสบียงเอาไว้ให้พอเพียงสำหรับการเดินทางในอนาคต หลังจากที่ท่านได้ลาจากโลกนี้ไปแล้ว

ท่านสาธุชนที่เคารพ หลักการสำคัญๆ ในการบริจาคทานนี้ ท่านก็ได้ทราบแล้วว่ามีขั้นตอนการปฏิบัติซับซ้อนเพียงใด ถ้าพระพุทธเจ้าท่านไม่ชี้ทางไว้ให้ มนุษย์ทั้งหลายจะไม่มีวันล่วงรู้ได้เลย เพราะฉะนั้นต่อไปนี้นะครับถ้าท่านเห็น

เพื่อนฝูงญาติพี่น้องของท่านทำบุญทำทานที่ไหนเมื่อไรละก็ท่านจะเดาได้แล้วว่าเขาจะได้บุญได้กุศลสักกี่มากน้อย เพราะฉะนั้นช่วยกรุณาบอกเขาให้ทราบบ้างนะครับ ถึงวิธีการที่จะทำบุญให้ถูกต้อง ท่านจะได้บุญกุศลแรงจริงๆ ครับ

ที่ผมเรียนมาให้ทราบทั้งหมดนี้เป็นกุศลผลบุญที่จะได้รับจากการทำทานเท่านั้นนะครับ ยังมีการทำบุญที่สำคัญๆ อีกสองอย่างที่เรายังไม่ได้กล่าวถึงกันเลย นั่นก็คือบุญที่จะได้จาก**การถือศีล และเจริญภาวนา ผลบุญที่จะได้รับจากการถือศีลและเจริญภาวนาจะได้มากกว่าและสูงกว่าผลบุญที่จะได้จากการบริจาคทาน** และเป็นการที่จะได้บุญโดยการไม่ต้องใช้จ่ายเงินทองมากมายอะไรเลย เหตุที่การถือศีลและเจริญภาวนานี้ได้บุญมากก็เพราะว่าเป็นการทำบุญทำกุศลระดับที่พยายามพัฒนาจิตใจคือพยายามยกระดับจิตใจของเราให้สงบระงับและลดน้อยถอยลงนั่นเอง เพราะฉะนั้นถึงได้บุญมาก

การถือศีล

ท่านสาธุชนที่เคารพ เรามาเริ่มกันด้วยการถือศีลก่อนนะครับ ดูซิว่าการถือศีลนี้จะมีเคล็ดลับที่อาจจะทำให้เราได้บุญมากๆ อย่างไรบ้าง เพื่อที่เราจะได้ทราบว่าที่เราถือศีลอยู่นั้นที่แล้วๆ มาเราเข้าใจถูกต้องตามหลักเกณฑ์แล้วหรือยัง เรามาเริ่มต้นกันด้วย**ศีลห้า**นะครับ เพราะเรารู้จักกันดีและบางท่านก็อาจกำลังถือศีลห้ากันพอดี ศีลห้านี้บางคนก็เรียกกันว่า**เบญจศีล** บางทีก็เรียกว่าสิกขาบทห้า บางทีก็เรียกว่าธรรมห้า บางทีก็เรียกว่านิจศีล **คือศีลที่ควรรักษาเป็นประจำ**

ก่อนอื่นผมอยากจะขอให้ท่านสาธุชนทั้งหลายเข้าใจเสียก่อนว่า การที่เราถือศีลนั้นไม่ใช่ว่าเราจะได้บุญอยู่ตลอดเวลานะครับ ถึงแม้ว่าเราจะสมาทานศีลห้ามาจากพระท่านแล้ว ก็เป็นเพียงแต่ว่าเรามีเจตนาเท่านั้น คือมีเจตนาว่าต่อไปนี้เราจะถือศีลห้า เจตนาเพียงเท่านี้ได้บุญไม่กี่มากน้อยหรอกครับ เพราะว่าหลังจากสมาทานศีลมาจากพระเจ้าแล้วนั้น บางทีเราอาจเผลอละเมิดศีล คือศีลขาดเมื่อไรก็ได้อย่างเช่นศีลข้อสี่ คือ **มุสาวาทาเวรมณี** นี่ขาดง่ายที่สุดเลย บางทีเราก็พูดเช่น พูดโกหกออกไป ทำให้คนอื่นเสียหายเดือดร้อน เช่นนินทาเขาบ้างหละ ตำหนิคนโน้นคนนี้ให้คนอื่นฟัง ยิ่งกว่านั้นถ้าเผื่อว่ามีอาชีพค้าขายด้วยแล้ว ยิ่งผิดศีลข้อ ๔ คือห้ามพูดเท็จนี้ได้ง่ายมากเลยครับ เพราะมักจะพูดกันว่าขาย

เท่าทุนบ้างหละ ขายขาดทุนบ้างหละ ลดให้เป็นพิเศษบ้างหละ บางทีก็เอาของเลวมาหลอกขายเป็นของดีก็มี อะไรอย่างนี้ ทำให้คนเขาเสียหายทั้งนั้นอย่างนี้ การดุด่าคนก็เหมือนกันครับ ดุทำให้จิตใจของเราเร่าร้อน มีบาปคนเดียวยังไม่พอ คนอื่นที่เขาถูกถูกด่าก็พลอยโกรธเกลียดได้มากไปด้วยอีกคนหนึ่ง

ศีลข้อ ๓ ก็เหมือนกัน **คือกาเมสุมิจฉาจารา** ก็ไม่แน่นะครับ ต้องระวังมากๆ ต้องมีสติยับยั้ง

ด้วยเหตุนี้จะเห็นได้ว่าการถือศีลจะได้บุญต่อเมื่อได้มีการเว้น คือเว้นจากการกระทำอันเป็นบาป หรือการกระทำที่ไม่สมควร การเว้นนี้ทางธรรมะเรียกว่าวิรัติ คือมีเจตนางดเว้นการ กระทำชั่วในขณะที่มีโอกาสอยู่ ในการกระทำชั่วนั้นๆ ได้ เมื่อใดขณะใดที่โอกาสอำนวยให้ แต่เราก็ไม่ยอมทำความชั่วลงไปในขณะนั้นละครับ เรียกว่าเรามีวิรัติเราถึงจะได้บุญ ยกตัวอย่างเช่น ยุงกำลังจะกัดเรา เราเห็นแล้วก็ไล่มันไปซะไม่ตบมัน หรือเรากำลังจะก้าวเท้าไปเหยียบมดหรือแมลงสาบอยู่แล้ว เผอิญเหลือบเห็นก็เลยยกเท้าข้ามไป ไม่เหยียบ อย่างนี้ครับถึงจะได้บุญ หรือกำลังจะโกหกอยู่ แต่ยั้งเสียได้ไม่พูดโกหกออกไปอย่างนั้นถึงจะได้บุญ หรือเพื่อนมาคะยั้นคะยอให้เราดื่มสุรา แต่เราก็ทำใจแข็งไม่ดื่ม เพราะตั้งใจเอาไว้แล้วว่าไม่ดื่มอย่างนี้ครับถึงจะได้บุญ งดเว้นทำนอง

นี้แหละครับ จึงจะถือว่าเรามีวิรัติได้กุศลแรงจริงๆ

บางครั้งยังมีความเข้าใจผิดอยู่เกี่ยวกับเรื่องศีล คือว่า **สมาทานศีล** คือรับศีลมาจากพระแล้วก็คิดว่าจะได้บุญตลอดไป บางทีรับศีลมาแล้วก็เลยรีบกลับไปบ้านนอน นอนเสียจะได้ไม่ทำให้ศีลขาด ไม่ต้องผิดศีล อย่างนี้ก็ไม่ได้บุญนะครับ ความจริงแล้วนอนบ่อยๆ ก็จะเป็นบาป คุณอาจจะไม่เคยคิดก็ได้ว่าง่วงเหงาหาวนอนบ่อยๆ นั้นเป็นบาป แต่ก็นิดหน่อยเท่านั้น แต่ทางธรรมะถือว่าเป็นบาป เพราะว่าความง่วงเหงาหาวนอนเป็นอกุศลอย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งการถือศีล ๕ ถ้าไม่แน่ใจว่าจะถือได้ครบทั้ง ๕ ข้อ เช่น**ศีลข้อที่ ๔** ที่ว่า **สุราเมรยะ**บางท่านอาจจะบอกว่าอาจจะอดไม่ไหว ถ้ายังไม่แน่ใจอย่างนี้ เวลาอาราธนาศีล ขอศีลจากพระเราต้องอย่าลืมเติมคำว่า วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ลงไปด้วย คือถ้าเราอาราธนาว่า

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สหะ ปัญจ สีลานิ ยาจามะ อย่างนี้ละก็หมายถึงเราจะรักษาศีลทั้ง ๕ ข้อให้บริสุทธิ์จะไม่ให้ด่างพร้อยเลยแม้แต่ข้อเดียว ถ้าศีลข้อหนึ่งข้อใดขาดถือว่าศีลขาดหมดทุกข้อ แต่ถ้าเผื่อว่าเราอาราธนาว่า

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ แล้วว่าต่อไปว่า **ติสะระเณนะ สหะ ปัญจ สีลานิ ยาจามะ** เติมวิสุง วิสุง รักขะณัต ถายะไปด้วย

หมายความว่าศีลข้อใดขาดก็ขาดเฉพาะข้อนั้นข้อเดียว ศีลข้ออื่นๆ ยังมีอยู่ไม่ได้ขาดตามไปด้วย

สำหรับสาธุชนที่เคารพบางท่านถือศีล ๕ ได้อย่างสบายสบายแล้ว ถ้ามีศีล ๕ บริสุทธิ์แล้ว อย่าย่ำเท้าอยู่กับที่ ขอให้ท่านขยับใจให้สูงขึ้นไปอีก ท่านจะได้บุญเพิ่มไปอีกมาก ใช่ว่าจะยากเย็นแสนเข็ญก็เปล่า คือจากศีล ๕ ขอให้ท่านขยายศีลข้อที่ ๔ ออกไปนิดหน่อย คือแทนที่จะละเว้นจากการพูดเท็จเพียงอย่างเดียว ให้ท่านเติมศีลทางวาจาเข้าไปด้วยอีก ๓ ข้อคือ

๑. เว้นจากการพูดส่อเสียด ยุยงให้แตกร้าว นินทาว่าร้าย

๒. เว้นจากการพูดคำหยาบ พูดดุด่ากระโชกโฮกฮาก

๓. เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ บ่นข้ามวันข้ามคืน พูดไร้ประโยชน์

ตกลงว่าทางวาจาเราเว้นไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ เรียกว่า **วจีกรรม ๔** คือพยายามมีความสำรวมทางวาจาให้มาก คือพูดแต่ที่ดีๆ มีประโยชน์นั่นเอง แล้วเราก็ถือศีลเพิ่มขึ้นอีก ๓ ข้อทางใจ ซึ่งในศีล ๕ ไม่มีซึ่งเรียกว่า ศีล ๓ ข้อ ทางใจเรียกมโนกรรม ๓ ได้แก่

๑. ไม่คิดอยากได้ของผู้อื่น คือไม่คิดโลภ

๒. ไม่คิดร้ายผู้อื่น ไม่พยาบาท คิดแต่อยากให้ผู้อื่นอยู่เย็นเป็นสุข

๓. มีความเห็นชอบถูกต้องตามธรรมะ เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ เช่น การบริจาคทานมีผลการบูชามีผลวิบากกรรมคือผลของกรรมดีกรรมชั่วก็มีจริงอย่างนี้เป็นต้น

ท่านสาธุชนที่เคารพ **การไม่คิดทุจริตทางใจนี้**ยากนะครับ เพราะตามปกติคนเรามักจะคิดอะไรต่ออะไรอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง แม้แต่หลับก็ยังฝัน ต่อไปนี้ถ้าคิดเรื่องอะไรทุจริต ผิดศีลธรรม คือคิดฟุ้งซ่านอยู่ละก้อ พอรู้สึกตัวให้พยายามเลิกคิดนะครับ เรียกว่า**กำหนด** คือส่งใจลงไปดูเรื่องที่กำลังคิดนั่นแหละ จ้องดูซิว่าจะคิดอีกไหม พอเรา**กำหนด** คือจ้องดูเท่านั้นหละครับ จิตเราที่กำลังคิดถึงเรื่องไม่ดีกำลังรับอารมณ์ไม่ดีจะเลิกคิด คือทิ้งอารมณ์นั้นทันที ลองดูซิครับ แล้วท่านจะแปลกใจ หัดบ่อยๆ จ้องดูอารมณ์ที่ไม่ดีบ่อยๆ อีกหน่อยก็จะมีจิตใจสงบเยือกเย็นขึ้นมาก การกำหนดนี้ได้บุญมากนะครับ

ท่านสาธุชนที่เคารพ ถ้าท่านเว้นได้ตามที่ผมเรียนมานี้ **คือเว้นกายกรรม ๓** คือ

ปาณาติปาตาวิรัติ คือไม่ฆ่าสัตว์

อทินนาทานาวิรัติ ไม่ลักทรัพย์ และ

กาเมสุมิจฉาจาราวิรัติ ไม่ผิดในกาม ส่วนเว้นทาง

วจีกรรม ๔ ก็คือ

มุสาวาทาวิรัติ	ไม่พูดเท็จ
ปิสุณาวาจาวิรัติ	ไม่พูดส่อเสียด
ผรุสวาจาวิรัติ	ไม่พูดคำหยาบ
สัมผัปปลาปาวิรัติ	ไม่พูดเพ้อเจ้อ

ถ้าท่านเว้นทั้ง ๑๐ ข้อที่กล่าวมานี้ได้ ระดับจิตใจจะสูงกว่ามนุษย์ปุถุชนทั่วๆ ไปเป็นอันมาก และท่านกำลังเดินไปสู่ทางที่จะนำไปสู่ความสุข ความเจริญ คือสุคติโดยแท้ ๑๐ ข้อเรียกว่า **กุศลกรรมบท ๑๐** บางทีก็เรียกว่าอริยธรรม คือเป็นธรรมของผู้เจริญ หรือเรียก**อริยมรรค** คือเป็นทางอันประเสริฐ หรือบางทีเรียกสัปปุริสธรรม คือเป็นธรรมของสัตบุรุษ สัตบุรุษแปลว่าคนดี คนมีศีลธรรม

ท่านสาธุชนที่เคารพ ถ้าท่านปฏิบัติตามกุศลกรรมบท ๑๐ ตามที่ผมได้เรียนให้ท่านทราบนี้ จิตใจของท่านจะมีระดับสูงแล้วที่คุณภาพดีกว่าจิตใจของมนุษย์ปุถุชนธรรมดา ซึ่งจิตใจที่มีความสงบผ่องแผ้วนี้ เมื่อร่างกายแตกดับจากชาตินี้แล้วผลบุญคือมหากุศลวิบาก จะมีอำนาจส่งให้ท่านไปเกิดในสวรรค์ชั้นฟ้า เสวยทิพย์สมบัติเป็นเวลานานแสนนานเชียวครับ

เพราะจิตชนิดนี้จะไปสู่อบายภูมิไม่ได้เด็ดขาด เพราะว่าสูงส่งกว่ามากมายนักจะไปอยู่กับพวกจิตใจต่ำทรามได้อย่างไร จิตใจคนละพวกกัน ดีก็ต้องอยู่กับพวกดี เลวก็ไป

อยู่กับพวกเลว ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็จะเป็นมนุษย์ที่มีสกุลรุณชาติสูงส่ง อุดมด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ และมีรูปร่างหน้าตาสวยสดยิ่งนัก นี่คืออานิสงส์ผลบุญที่ผู้ยึดถือปฏิบัติกุศลกรรมบท ๑๐ จะต้องได้รับแน่นอนในชาติต่อไปและต่อๆ ไป

ท่านสาธุชนที่เคารพ เวลาของเราก็จวนจะหมดแล้ว เรื่องของผลบุญที่จะได้จากการเจริญวิปัสสนานี้เห็นจะต้องเลื่อนไปเป็นคราวหน้า ก่อนจะหมดเวลานี้ผมขอย้ำสักนิดว่า ผลของกรรมดีกรรมชั่วมีแน่นอนครับ ชาติก่อนชาติหน้า นรกสวรรค์ก็มีจริงครับ ตายแล้วต้องเกิดอีก จำได้ไหมครับว่าพระพุทธเจ้าท่านกล่าวไว้ว่าอย่างไร ท่านได้กล่าวไว้ว่า

คนที่ทำกรรมชั่วไว้ไปนรก คนที่ทำกรรมดีไว้ไปสวรรค์ ท่านที่หมดกิเลสแล้วไปนิพพาน ทานที่ให้แล้วมีผล การเซ่นบวงสรวงมีผล การบูชามีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่บุคคลทำดีทำชั่วมีอยู่โลกนี้มีอยู่โลกหน้ามีอยู่ สัตว์ทั้งหลายตายแล้วจะต้องเกิดอีกอย่างแน่นอน ทั้งนี้เพราะตัณหาเป็นตัวนำเกิด พระพุทธเจ้าท่านว่าไว้อย่างนี้ ทำบุญทำทานกันให้มากๆ เถอะครับ

ท่านสาธุชนที่เคารพ รีบทำบุญทำทานเสียในขณะที่ท่านยังมีโอกาส โอกาสจะหมดเมื่อไรก็ไม่รู้นะครับ สะสมเสบียงอาหารไว้เถอะ สะสมไว้ให้พอเพียงสำหรับการเดินทางอันแสนไกลของท่านในอนาคต เพราะว่าภายหลังจากที่ท่านได้ลา

โลกไปแล้ว จะไม่มีใครที่ท่านจะพึ่งพาอาศัยได้อีกแล้ว นอกจากผลบุญที่ท่านได้สะสมเอาไว้เท่านั้น

สุดท้ายนี้ ผมขอถือโอกาสอำนวยพรให้ท่านสาธุชนที่เคารพทุกท่าน จงมีความสุขสวัสดี มีจิตแจ่มใส และมีปัญญาเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็วเทอญ

ต่อไปนี้ขอเชิญท่านสาธุชนที่เคารพแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย จงอย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย

สุขี โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อัพพยาปัชฌา โหนตุ จงอย่าพยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนีฆา โหนตุ จงอย่ามีความลำบาก จงอย่ามีความเดือดร้อน จงอย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปริหะรันตุ จงมีแต่ความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

ถ้าบุญแรงแข่งบาปให้สาปสูญ
บุญก็พูนเพิ่มให้ดังประสงค์
ถ้าบาปแรงแข่งบุญให้ลดลง
บาปก็คงวิ่งเข้าเป็นเจ้างาน

ยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่
เว้นเสียแต่ต้นทุนบุญกุศล
ทรัพย์สมบัติทิ้งไว้ให้ปวงชน
ร่างของตนเขายังเอาไปเผาไฟ





การออกกำลังกายแบบสายกลาง

ศาสตราจารย์นายแพทย์ เสก อักษรานุเคราะห์

การออกกำลังกายแบบสายกลางคืออะไร

คือการออกกำลังที่ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายมีมากพอสมควร แต่โทษที่จะได้รับควรจะน้อยที่สุด ฉะนั้นจึงขึ้นอยู่กับการเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละคน ถ้าเลือกชนิดที่มากเกินไป ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ จะแข็งแรง แต่ข้อกระดูกเอ็นจะบาดเจ็บหรือเสื่อมสภาพเร็วและมาก ผลรวมจึงสู้ประเภทเลือกชนิดสายกลางไม่ได้ และถ้าเลือกชนิดที่น้อยเกินไป ประโยชน์ต่อปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ ก็จะไม่เพียงพอ จึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายแบบสายกลางเป็นการออกกำลังเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง

สุขภาพแข็งแรงหมายถึงอะไร

คนทั่วไปมักจะนึกภาพของผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดังนี้

๑. ไม่เหนื่อยง่ายหรือไม่เหนื่อยเลย เวลาลุกขึ้นยืนไม่รู้สึกหน้ามืด ใจสั่น หรือไม่เป็นลมง่าย ในหัวข้อนี้คงจะหมายถึงสุขภาพของปอดและหัวใจ

๒. มีรูปร่างที่ได้สัดส่วน ไม่อ้วนเกินไป ไม่ผอมเกินไป กล้ามเนื้อดูแข็งแรงไม่ลีบ

๓. มีผิวพรรณงาม มีเลือดฝาด เต่งตึง ไม่เหี่ยวย่น ไม่บวม ไม่ซีด

๔. ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคตับ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบสายกลางจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงได้เป็นอย่างดี

จะทราบได้อย่างไรว่าหัวใจแข็งแรงหรือไม่

มีวิธีง่ายๆ เป็นเครื่องบ่งชี้ความแข็งแรงของหัวใจ คือการจับชีพจรขณะพัก (ดีที่สุดคือตอนตื่นนอน) สำหรับผู้ชายวัยหนุ่ม ชีพจรควรอยู่ระหว่าง ๖๐-๗๐ ครั้งต่อนาที สำหรับผู้หญิงวัยสาว ชีพจรควรอยู่ระหว่าง ๖๕-๗๕ ครั้งต่อนาที

ในผู้สูงอายุทั้ง ๒ เพศ ชีพจรจะสูงกว่านี้ โดยที่ผู้ชายไม่ควรเกิน ๗๕ ครั้งต่อนาที และผู้หญิงไม่ควรเกิน ๘๐ ครั้งต่อนาที

อาการเหนื่อยง่ายเกิดขึ้นได้อย่างไร

อาการเหนื่อยเกิดขึ้นได้เพราะขณะที่ร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น ปอด หัวใจต้องทำงานมากขึ้นโดยจะหายใจเร็วขึ้น และหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ยิ่งร่างกายไม่แข็งแรง

สุขภาพไม่ดี ชีพจรขณะพักเต้นเร็วอยู่แล้ว เมื่อร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น หัวใจจึงต้องเต้นเร็วขึ้นอีกมาก ทำให้ใจสั่นพร้อมทั้งหายใจเร็วขึ้น จนหอบถี่ อาการเหนื่อยหอบจึงเกิดขึ้นได้ง่าย

อย่างไรจึงจะไม่เหนื่อยง่าย

ต้อง "ออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน" เป็นประจำอย่างน้อยวันเว้นวัน จะทำให้ร่างกายแข็งแรง หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ความต้องการออกซิเจนของร่างกายลดลง ทำให้อาการเหนื่อยง่ายลดลงและหายไปได้

นอกจากนี้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐานยังเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย โดยช่วยป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน ชลอความแก่ และอื่นๆ อีกมาก

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค และแบบแอนแอโรบิคต่างกันอย่างไร

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค คือการออกกำลังกายที่จะต้องใช้ออกซิเจนเป็นส่วนประกอบในการสร้างพลังงาน ซึ่งจะมีผลทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง ส่วนการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค คือการออกกำลังกายที่ไม่ต้องการให้ออกซิเจนเป็นส่วนประกอบในการสร้างพลังงาน ซึ่งดีในแง่ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และโตขึ้นเป็นมัดๆ เท่านั้น เช่น

นักกล้าม แต่จะไม่มีผลต่อปอด หัวใจ หรือเส้นเลือด หรือสุขภาพโดยทั่วๆ ไปเลย

ใยกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อในร่างกายประกอบด้วยใยกล้ามเนื้อ ๓ ประเภท คือ

๑. *ใยกล้ามเนื้อเพื่อความอดทน* จะมีคุณสมบัติต่างๆ เหมาะที่จะใช้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประเภทนี้จะทำงานเมื่อออกกำลังไม่เกิน ๖๐%

๒. *ใยกล้ามเนื้อเพื่อความแข็งแรง* และความเร็ว จะมีคุณสมบัติเหมาะที่จะใช้ออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค ประเภทนี้จะทำงานเมื่อออกกำลังเกิน ๘๕% ขึ้นไป

๓. *ใยกล้ามเนื้อเพื่อความแข็งแรงและอดทน* กล่าวคือมีคุณสมบัติของใยกล้ามเนื้อชนิดแรกกับชนิดที่สองรวมกันอยู่ ใยกล้ามเนื้อประเภทนี้สามารถฝึกให้อดทนมากขึ้นได้ หรือจะฝึกให้แข็งแรงมากขึ้นก็ได้ ประเภทนี้จะทำงานเมื่อออกกำลังอยู่ระหว่าง ๖๐-๘๕%

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย

๑. ต้องมีการเคลื่อนไหวมากๆ แต่จะต้องออกแรงไม่เกิน ๖๐% นั่นก็คือต้องใช้ใยกล้ามเนื้อประเภทที่หนึ่งเท่านั้น

การออกกำลังกายชนิดนี้มีการใช้น้ำตาล ไขมัน และออกซิเจนเป็นพลังงาน ซึ่งในการนี้ต้องอาศัยการทำงานของ

ปอดและหัวใจ เมื่อทำงานมากขึ้น ก็เท่ากับเป็นการบังคับกล้ามเนื้อหัวใจออกกำลังกายอีกต่อหนึ่ง

๒. ต้องออกกำลังกายเป็นจังหวะ

มีจังหวะ หมายถึงกล้ามเนื้อหดตัวสลับกับคลายตัว เพราะการหดตัวกล้ามเนื้อก็จะบีบเส้นเลือดที่มาหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อนั้นไว้ เลือดเข้าไปในกล้ามเนื้อไม่ได้ แต่ขณะกล้ามเนื้อคลายตัวเส้นเลือดไม่ถูกบีบ เลือดสามารถไหลเข้าไปในกล้ามเนื้อได้ นำน้ำตาล ไขมัน และออกซิเจนไปให้กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อนั้นจึงมีพลังงานออกกำลังกายต่อไปได้เรื่อยๆ

๓. ต้องออกกำลังกายติดต่อกันเกิน ๓ นาทีขึ้นไป เพราะ ๓ นาทีแรกจะใช้พลังงานแบบแอนแอโรบิค จากนาทีที่ ๓ ขึ้นไปจะเป็นการใช้พลังงานแบบแอโรบิค

ความต่อเนื่องจะต้องไม่น้อยกว่า ๒๐ นาที เพราะผลของการออกกำลังต่อกล้ามเนื้อหัวใจจะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นและมีผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจได้เต็มที่เมื่อถึง ๒๐ นาที และถ้าออกกำลังกายต่อไปจนถึง ๓๐ นาที ก็สมควรจะพอแล้ว ถ้านานกว่านี้จะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นยึด ข้อ เยื่อหุ้มข้อ ข้อกระดูก และกระดูกเองได้ นอกจากนี้ยังเพิ่มการสะสมการเสื่อมสภาพของส่วนเหล่านั้น เนื่องจากการใช้มากเกินไปอีกด้วย

ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน

คือ เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ เดินในน้ำ ขี่จักรยาน รำมวยจีน แกว่งแขน เต้นแอโรบิค และออกกำลังกายท่ามือเปล่า เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐานกับการเล่นกีฬาเหมือนกันหรือไม่

คำตอบคือไม่เหมือนกัน เพราะการเล่นกีฬาจะไม่มีคุณสมบัติครบทั้ง ๓ ข้อ ยกตัวอย่างเช่น วิ่งแข่ง ๑๐๐ เมตร ออกกำลังเป็นจังหวะ และมีการเคลื่อนไหวมากจริง แต่ส่วนมากจะออกแรงเกิน ๖๐% และออกกำลังติดต่อกันไม่เกิน ๓ นาที การเล่นเทนนิสก็เช่นกัน จะขาดจังหวะและไม่ติดต่อกัน

ข้อแนะนำ ออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐานวันเว้นวัน ส่วนวันที่เว้นก็เล่นกีฬาที่ชอบตามปกติจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย

ทำอย่างไรจึงจะทราบว่าการออกกำลังได้ ๕๐% แล้ว?

ในการออกกำลังแบบสายกลาง นิยมให้ออกกำลังให้ได้ ๕๐% (ไม่เกิน ๖๐%)

ถ้าจะบอกว่าให้ท่านออกกำลังกาย ๑ กิโลกรัมต่อนาที ท่านคงจะปฏิบัติไม่ได้แน่ๆ เพราะไม่มีวิธีวัดว่าออกแรงได้เท่านั้นจริง

แต่ในทางการแพทย์เราทราบแน่ชัดแล้วว่า ยิ่งออกกำลัง

กายแรงขึ้นเท่าใด ชีพจรของเราจะเต้นเร็วขึ้นเท่านั้น เราจึงใช้ชีพจรเป็นหน่วยวัดความเข้มข้นของการออกกำลังกายดังนี้

ในขณะที่ตื่นนอนขึ้นใหม่ๆ ยังไม่ให้ลุกจากเตียง ให้จับชีพจรของตัวเอง ได้เท่าไร จะเป็นชีพจรขณะพัก สมมติว่า นาย ก. จับชีพจรได้ ๗๐ ครั้งต่อนาที ซึ่งเทียบค่าของการออกกำลังกายเท่ากับ ๐%

เพราะฉะนั้น นาย ก. มีชีพจร ๗๐ ครั้งต่อนาที = ออกกำลังกาย ๐%

เช่นกัน สมาคมแพทย์หัวใจของอเมริกากำหนดให้มนุษย์มีชีพจรสูงสุดได้เพียง ๒๒๐ ครั้งต่อนาที ซึ่งทารกแรกเกิดเท่านั้นที่ทนไหว ส่วนผู้ใหญ่นั้นจะทนชีพจรได้เพียง ๒๒๐-อายุ

สมมติ นาย ก. อายุ ๔๐ ปี จะทนชีพจรได้
๒๒๐ - ๔๐ = ๑๘๐ ครั้งต่อนาที

นาย ก. ออกกำลังกาย ๑๐๐% ชีพจรจะเต้น ๑๘๐ ครั้งต่อนาที

ถ้านาย ก. ออกแรง ๑๐๐% ชีพจรนาย ก. จะเพิ่มขึ้นจากขณะพัก = ๑๘๐ - ๗๐ = ๑๑๐ ครั้งต่อนาที

ถ้าต้องการให้ นาย ก. ออกแรง ๕๐%

ชีพจรจะเพิ่มขึ้น = $\frac{๑๑๐ \times ๕๐}{๑๐๐}$

= ๕๕ ครั้งต่อนาที

ขณะที่ นาย ก. ออกแรง ๕๐%

ชีพจรนาย ก. จะเต้น = ชีพจรขณะพัก + ๕๕

= ๗๐ + ๕๕

เพื่อความสะดวก เราสามารถคำนวณจากสูตรได้ดังนี้

ชีพจรที่พอเหมาะ

= $\frac{\text{ชีพจรมากที่สุด - ชีพจรขณะพัก}}{๒}$ + ชีพจรขณะพัก

ซึ่งในกรณีของนาย ก. จะคำนวณได้ดังนี้

ชีพจรที่เหมาะ = $\frac{(๒๒๐ - ๔๐) - ๗๐}{๒}$ + ๗๐

= $\frac{๑๑๐}{๒}$ + ๗๐

= ๑๒๕ ครั้งต่อนาที

จะออกกำลังกายอย่างไรถึงจะดีที่สุด

คำตอบคือ การออกกำลังกายแบบสายกลาง เลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเองโดยคำนึงถึงอายุ เพศ โรคประจำตัว จุดอ่อนประจำตัว เช่น คนอายุมากอาจจะยืนแกว่งแขน รำมวยจีน หรือเดิน ก็เป็นการเพียงพอ คน

ที่มีโรคปวดหลังอาจจะออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ ขี่จักรยานอยู่กับที่ หรือเดิน คนที่ปวดเข่าอาจออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ แกว่งแขนได้ คนที่เส้นเลือดหัวใจตีบตัน อาจออกกำลังกายโดยการเดิน รำมวยจีน แกว่งแขน หรือขี่จักรยานอยู่กับที่เบาๆ ได้ คนที่มีหัวไหล่เจ็บและยังแข็งแรงอยู่ อาจออกกำลังโดยวิ่ง เต้นแอโรบิค เดิน ขี่จักรยานอยู่กับที่ได้

ขอให้นึกว่าการออกกำลังกาย ก็เปรียบเสมือนการให้ยารักษาโรค ถ้าให้ยาแรงเกินไป โรคอาจจะหายได้ แต่โทษของยาต่อร่างกายก็จะมากและรุนแรงได้ ในทางตรงกันข้ามถ้ายาอ่อนเกินไปโรคก็อาจจะไม่หาย แต่โทษของยาก็จะมีน้อยด้วย

ฉะนั้น จึงควรเลือกยาที่มีความแรงอยู่กลางๆ โทษเกิดน้อยที่สุด และแรงพอจะรักษาได้ผลจึงจะพอเหมาะ

ข้อสำคัญ ขอให้เข้าใจว่าการออกกำลังกายแบบสายกลางของแต่ละคนนั้นไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกันเสมอไป บางคนออกกำลังกายด้วยการวิ่งสามารถเป็นสายกลางได้ แต่บางคนสายกลางทำได้แค่เดินหรือยิ่งกว่านั้นอาจทำได้แค่ยืนแกว่งแขนเท่านั้น กรุณามองตนเองก่อนว่าสภาพเหมาะสมกับการวิ่งหรือไม่ ถ้าไม่จะเหมาะสมกับอะไรก็ให้ทำตามนั้น

สรุปการออกกำลังกายแบบสายกลาง จะต้องประกอบด้วย

๑. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน

๒. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียง ๕๐% โดยวัดจากชีพจร

สมมุติว่าท่านเลือกการวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกาย ถ้าขณะวิ่งชีพจรจับได้อยู่ใน ๕๐% ของท่าน ก็แสดงว่าการวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายสายกลางของท่านได้ แต่ถ้าชีพจรเกินจากที่คำนวณได้ ท่านต้องเลือกการออกกำลังวิธีอื่น เช่นขี่จักรยาน แล้วจับชีพจรดูอีกว่าได้พอดี ชีพจร ๕๐% ของท่านหรือไม่ ถ้ายังเกินอยู่ อาจจะออกกำลังกายด้วยวิธีเดินเป็นต้น

๓. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง ๒๐-๓๐ นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็พอแล้ว แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น

๔. วิธีออกกำลัง ให้เริ่มอุ่นเครื่อง ๕ นาที (ออกกำลังเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึง ๕๐% ตามที่คำนวณไว้ในนาทีที่ ๕) แล้วจึงออกกำลังระดับ ๕๐% ไปตลอด ๒๐ นาที หลังจากนั้นให้ผ่อนคลายอีก ๕ นาที

๕. ชนิดของการออกกำลังจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้การบาดเจ็บน้อยแห่ง

๖. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง

๗. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนๆ เดียวกัน แต่คนละเวลาอาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุ และสภาพร่างกาย

ศาสตราจารย์นายแพทย์เสก อักษรานุเคราะห์
หัวหน้าแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
หัวหน้าศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
สภากาชาดไทย สวางคนิวาส

ประวัติ
นายสะอาด ศฤงคไพบูลย์

นายสะอาด ศฤงคไพบูลย์ เกิด ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๔๗๑ เป็นบุตรนายบุญเกิด และนางแย้ม ศฤงคไพบูลย์

การศึกษา

๒๔๗๘ - ๒๔๘๖ ร.ร. อำนวยศิลป์

๒๔๘๗ ร.ร. ไพศาลศิลป์

๒๔๘๙ - ๒๔๙๐ ร.ร. เตรียมอุดมศึกษา
เป็นนักเรียนดีเด่นอันดับหนึ่งติดบอร์ดของโรงเรียน

๒๔๙๑ - ๒๔๙๒ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เตรียมแพทย์ปีที่ ๒

๒๔๙๒ - ๒๔๙๘ รับทุน ก.พ. ศึกษาที่ University of Michigan และ University of California
ได้รับปริญญา MS of Engineering จาก University of California at Berkeley

๒๔๙๙ - ๒๕๑๔ รับราชการที่กรมชลประทาน จนได้ชั้นพิเศษ เป็นผู้วางโครงการและเป็นผู้อำนวยการก่อสร้างเขื่อนวชิราลงกรณ์ อ. ท่าม่วง จ. กาญจนบุรี

๒๕๑๔ - ๒๕๑๖ ทำงานที่ USAID - Thailand

๒๕๑๖ - ๒๕๒๗ ทำงานที่ Asian Development Bank (ADB) Phillipines

หลังจากนั้นได้กลับประเทศไทย พักผ่อนร่างกาย สุขภาพไม่ค่อยดีนัก เนื่องจากโรคหัวใจ

วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๓๓ ถึงแก่กรรมด้วยโรคมะเร็งตับ

อิสริยาภรณ์และเกียรติยศที่ได้รับ

๕ ธ.ค. ๒๕๐๐	เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธ.ค. ๒๕๐๒	เบญจมาภรณ์ช้างเผือก
๕ ธ.ค. ๒๕๐๔	จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธ.ค. ๒๕๐๖	จัตุรถาภรณ์ช้างเผือก
๕ ธ.ค. ๒๕๐๘	ตริตาภรณ์มงกุฎไทย
๕ ธ.ค. ๒๕๑๑	ทวีติตาภรณ์มงกุฎไทย

ครอบครัว สมรสกับ พ.ญ. วิไลลักษณ์ ศฤงคไพบูลย์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐ มีบุตรชาย ๔ คน

๑. น.พ. อรรถฤทธิ์ ศฤงคไพบูลย์ สมรสกับ พ.ญ. อมรรัตน์ ศฤงคไพบูลย์ (ศิริวัฒน์)

๒. น.พ. นิธิรัฐ ศฤงคไพบูลย์ สมรสกับ นางจอย ศฤงคไพบูลย์ (DE GUZMAN)

๓. นายไกรวุฒิ ศฤงคไพบูลย์ สมรสกับ นางอิชยา ศฤงคไพบูลย์ (กาลวันตวานิช)

๔. นายอาทิตย์ ศฤงคไพบูลย์

SUMMARY OF BIOGRAPHICAL DATA

Academic and Training Achievements :

1. The Degree of Bachelor of Science in Civil Engineering, Univ. of California at Berkeley (1953)
2. The Degree of Master of Engineering, Univ. of California at Berkeley (1954)
3. Certificate on Project Investigation and Planning, U.S. Bureau of Reclamation, Denver, Colorado, U.S.A. (1955)
4. Certificate on Irrigation Engineering and Practices, SEATO Graduate School of Engineering (AIT), Bangkok, Thailand (1961)
5. Certificate on Water Management and Use, Agency for International Development, Department of State, U.S.A. (1962)

Working Experiences :

1955-1971: Irrigation Department, Ministry of Agriculture, Bangkok, Thailand. - Held various key posts, last of which was as Special Grade Engineer for Construction assigned as the Project Manager in charge of the feasibility study and the construction of the Greater Me Klong Irrigation Project (about 160,000 ha. irrigable area) financed by IBRD with a total cost of about U.S.$ 53 million.

1971-1973: USAID / Thailand - Permanent appointment as Senior Water Resources Advisor and then being

promoted to Chief of Water Resources Division, Office of Field Operations with maximum authority to independently perform duties, make decisions and plan the works of the Division. Gave advice, assistance and monitoring to the Accelerated Rural Development Department (ARD) of the Government of Thailand in the field of water resources activities to meet the requirements of international lending institutions such as the World Bank, the Asian Development Bank and the U.S. Budget Bureau; management of construction by force account and supervision of contract construction; and training of the Thai Government's engineers to meet the professional standard in the field of water resources feasibility study, planning and implementation.

1973: The Asian Development Bank (ADB)- Being employed as an export in irrigation engineering for six months. Main duties were (i) to advise on technical matters related to the Bank's activities in the field of water resources development; (ii) to participate in the appraisal of proposed loan projects and to investigate the technical soundness of these projects; (iii) to advise on the need for technical assistance for particular projects; (iv) to participate in project identification, fact-finding and other Bank missions and recommend

appropriate action to the Bank; (V) to collaborate with Bank staff on the procurement of goods and services including the review of tender documents; and (vi) to review engineering aspects of execution and operation of loan projects; technical assistance projects and to participate in review missions.

1973-1984: The Asian Deveopment Bank (ADB) - A regular staff member of the Bank with the position of Senior Project Engineer (Irrigation) in the Bank's Irrigation and Rural Development Department. The main duties included: (i) identification of projects proposed by member countries, study, fact-finding ; analysis and setting projects' priorities for possible Bank assistance and preparation of technical assistance reports for approval from the Bank. ; (ii) Review, evaluation and appraisal of proposed loan projects and preparation of appraisal reports for Bank approval for loan ; (iii) Review of Bank financed projects during feasibility study and implementation stages; and(iv) taking full responsibilities on several water resources and integrated area development projects in several Bank's member countries.

International Experiences :

1. Held the position of the Secretary of the Thai National Committee on International Commission on Irrigation and Drainage (ICID) from 1960 to 1971 and made study tours to visit several major irrigation projects in various countries including Japan, Taiwan, Spain, India, Egypt, Isarael, Greece, Mexico, the Netherlands, West Germany and U.S.A.
2. Led thirty-one ADB's missions (out of a total of fifty missions participated) during 1973 to 1984 to several Bank's member countries including the Philippines, Indonesia, Nepal, Bangladesh and Pakistan.

พิมพ์ที่ **หอรัตนชัยการพิมพ์** ๓๓/๒๘ ซอยเพชรบุรี ๕ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร. ๒๑๕-๙๖๘๑-๔ โทรสาร ๒๑๖-๙๔๖๕